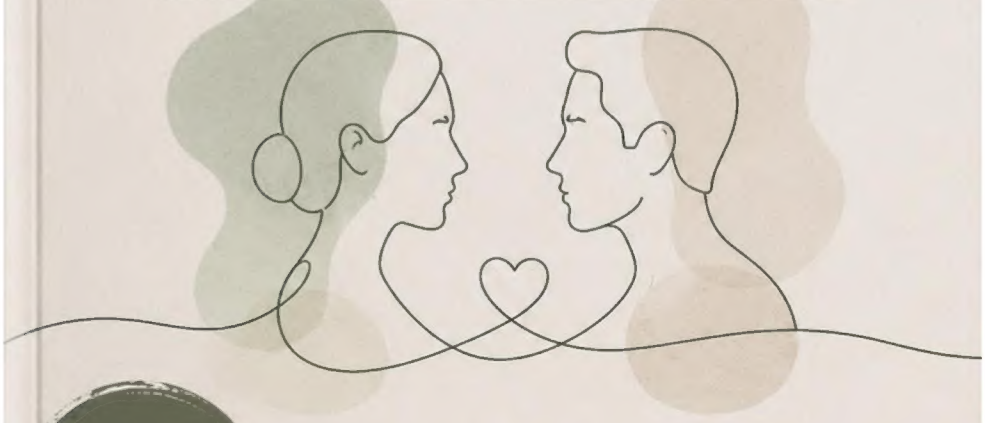
پیش نویس

تا تفاهم

منظورم چیه؟
منظورت چیه؟

(چرا حرف های همدیگر را نمی فهمیم؟)

راهنمای عملی گفت‌وشنود زوجین برای فهمیدن و فهمیده‌شدن



پیش نویس
برای دریافت بازخورد
شما منتشر شده است

نویسنده

مجتبی خلیلی

(نسخه پیش نویس الکترونیکی - تیرماه ۱۴۰۵)

منظورم چیه؟

منظورت چیه؟

(چرا حرف های همدیگر را نمی فهمیم؟)

پله‌پله تا تفاهم

راهنمای عملی گفت‌وشنود زوجین برای فهمیدن و فهمیده‌شدن

نویسنده

مجتبی خلیلی

(نسخه پیش نویس الکترونیکی- تیرماه ۱۴۰۵)

شناسه کتاب

عنوان اصلی: منظورم چیه؟ منظورت چیه؟

عنوان فرعی: پله پله تا تفاهم

نویسنده: مجتبی خلیلی

سال: تیرماه ۱۴۰۵

نشر:اصفهان. پیش نویس. نسخه الکترونیکی

قدردانی

به پاس قدردانی از زحمات پدر، مادر و همسرم و میمنت داشتن دو فرزندم و نیز به یادبود نام برادرم، این اثر را تقدیم می کنم به تمام اعضای انجمن گسترش گفتگوی سالم در اصفهان و دوستانی که در طول چند سال گذشته در دوره همی های هفتگی در پیشبرد مباحث این نوشتار من را یاری دادند. امید دارم که نواقص شکلی و ماهوی این اثر با نگاه تیزبین و نقادانه خوانندگان آن رفع گردد. لذا پیشاپیش از بذل محبت همه خوانندگان محترمی که زحمت خواندن و نقد آن را بر خود هموار می کنند، صمیمانه تشکر و قدردانی می نمایم.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....۶

فصل اول: چرا همدیگر را اشتباه می فهمیم.....۱۳

فصل دوم:منظورم‌چیه؟ منظورت چیه؟.....۲۱

فصل سوم: سطح بندی هم فهمی زوجین.....۲۸

فصل چهارم: وقتی من در گذشته ام و تو در آینده.....۳۸

فصل پنجم: جابجایی افق.....۴۵

فصل ششم: از فهم دیگری تا فهم تازه از خود.....۵۴

فصل هفتم: نزدیک شدن افقها.....۵۸

فصل هشتم: برنامه عملی.....۶۳

کاربرگ عملی.....۶۹

برنامه ۲۱ روزه.....۷۷

سخن پایانی.....۸۰

پیشگفتار

خانواده در طول تاریخ همواره یک ساختار ثابت نداشته است. در خانواده سنتی و سلسله‌مراتبی، روابط بیشتر بر پایه نقش‌های از پیش تعیین‌شده، اقتدار و اطاعت شکل می‌گرفت. در چنین ساختاری، تفاوت دیدگاه‌ها الزاماً نیازمند گفت‌وگوی گسترده و تفاهم متقابل نبود؛ زیرا جایگاه و نقش هر فرد تا حد زیادی از پیش مشخص شده بود.

با گذار به خانواده مدرن و حرکت تدریجی از رابطه سلسله‌مراتبی به رابطه مشارکتی، وضعیت تغییر کرده است. زن و مرد بیش از گذشته به عنوان دو فرد دارای انتخاب، خواسته، تجربه و افق مستقل در رابطه حضور پیدا می‌کنند. در چنین خانواده‌ای، دیگر نمی‌توان رابطه را صرفاً بر اساس قدرت، نقش‌های ثابت یا اطاعت اداره کرد. هرچه رابطه مشارکتی‌تر می‌شود، گفت‌وگو و تفاهم اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

اما تفاهم را نباید صرفاً به معنای داشتن شباهت‌ها یا اشتراکات بیشتر دانست. ممکن است دو نفر علایق، ارزش‌ها و حتی اهداف مشترک زیادی داشته باشند، اما در هنگام تعارض نتوانند جهان یکدیگر را درک کنند. در مقابل، دو نفر ممکن است در بسیاری از زمینه‌ها متفاوت باشند، اما بتوانند تفاوت‌های یکدیگر را بفهمند و بپذیرند.

بنابراین در این کتاب، تفاهم بیشتر از آنکه به میزان اشتراکات وابسته باشد، به توانایی درک افق دیگری و پذیرش او به عنوان دیگریِ متفاوت مربوط می‌شود.

از این منظر، خانواده‌ها نیز از نظر میزان تفاهم در یک سطح قرار ندارند. می‌توان آنها را بر اساس ساختار فهم و گفت‌وگویشان در سه سطح متمایز کرد:

سطح اثباتی ـ تأییدی:

در این سطح، هر فرد بیشتر در تلاش است دیدگاه خود را با جمع آوری مستندات و دلایل اثبات کند و از دیگران برای اثبات تأیید بگیرد. گفت‌وگو بیشتر به میدان دفاع از خود و اثبات

دیگری به عنوان مقصر تبدیل می‌شود. گفتگوی زوجین در ایمجا بیشتر شبیه مناظره است.

سطح تفهیمی:

در این سطح، فرد تلاش می‌کند احساس و افکار خود را بر دیگری تحمیل کند و به نوعی در پی القا مقاصد و منظور خود بر دیگری است. مانع فهم در رابطه را غرور و لجبازی همسر خود می داند.

سطح تفاهمی:

در این سطح، فهم از دیگری فراتر می‌رود. فرد تلاش می‌کند از افق خود فاصله بگیرد، افق دیگری را تجربه کند و سپس با بازگشت به خود، امکان دیدن مسئله از منظری تازه را پیدا کند.

اما فهم زوجین تنها از نظر ساختاری متفاوت نیست؛ محتوای گفت‌وگوی آنها نیز می‌تواند در افق‌های زمانی متفاوت شکل بگیرد.

گاهی گفت‌وگوی زوجین بیشتر درگیر گذشته است؛ خاطرات، رنجش‌ها، تجربه‌های پیشین و اتفاقاتی که هنوز در معنای امروز رابطه حضور دارند.

گاهی گفت‌وگو عمدتاً در حال جریان دارد؛ اینکه اکنون چه اتفاقی افتاده، چه احساسی داریم و اکنون از یکدیگر چه می‌خواهیم.

و گاهی گفت‌وگو بیشتر به سوی آینده گشوده است؛ ترس‌ها، امیدها، انتظارها و تصویری که هرکدام از آینده رابطه در ذهن دارند.

نکته اینکه گاهی افق های گفتگوی زوجین در یک راستا نیست و از افق های زمانی مختلفی در حال گفتگو هستند و زبان هم را نمی فهمند.

از این رو، در این کتاب برای فهم گفت‌وگوی زوجین دو بُعد را از یکدیگر متمایز می‌کنیم:

ساختار فهم:

اثباتی ـ تأییدی ← تفهیمی ← تفاهمی

محتوای زمانی فهم:

گذشته ← حال ← آینده

این دو بعد به ما کمک می‌کنند بفهمیم چرا گاهی زوجین درباره یک اتفاق ساده، ساعت‌ها با یکدیگر بحث می‌کنند اما به فهم نمی‌رسند؛ زیرا ممکن است نه‌تنها در برداشت خود، بلکه در سطح فهم و افق زمانی نیز با یکدیگر تفاوت داشته باشند.

این کتاب یک متن نظری درباره زوج درمانی نیست. هدف آن، تبدیل این نگاه به یک راهنمای عملی برای زوجین است. خوانندگان در صورت تمایل به آشنایی به مبانی نظری این رویکرد می بایست به نسخه الکترونیکی کتاب دیگر نویسنده با عنوان "زوج درمانی هرمنوتیکی (گذر از ارتباط کوانتومی به ارتباط هرمنوتیکی)" مراجعه نمایند.

در صفحات پیش رو، قدم‌به‌قدم از شناسایی سوءتفاهم آغاز می‌کنیم؛ سپس به فهم برداشت خود و دیگری، توجه به افق‌های

گذشته، حال و آینده، جابه‌جایی افق و نزدیک‌شدن افق‌های فهم می‌رسیم.

هدف نهایی این نیست که یکی از شما دیگری را قانع کند یا هر دو به یک نظر واحد برسید. هدف آن است که در فرایند گفت‌وشنود چیزی را بفهمید که پیش از آن رایتان امکان پذیر نبود.

زیرا تفاهم، در نگاه این کتاب، پایان تفاوت‌ها نیست؛ بلکه گشوده‌شدن افقی تازه در میان تفاوت‌هاست.

پس اگر می‌خواهید بدانید:

«منظورم چیست؟»

«منظورت چیست؟»

«چگونه می‌توانم افق تو را ببینم؟»

و در نهایت

«حالا چه چیزی را می‌فهمیم که پیش از این توانایی فهم آن را ن اشتیم؟»

این کتاب برای شما نوشته شده است.

پله‌پله از سوءتفاهم به تفاهم.

فصل اول

چرا همدیگر را اشتباه می‌فهمیم؟

ما زوج‌ها معمولاً به این دلیل با هم اختلاف پیدا نمی‌کنیم که حرفی برای گفتن نداریم؛ برعکس، گاهی آن‌قدر حرف داریم که دیگر فرصت نمی‌کنیم واقعاً حرف یکدیگر را بشنویم.

یکی می‌گوید:

«منظورم این نبود!»

و دیگری پاسخ می‌دهد:

«ولی من این‌طور برداشت کردم.»

از همین‌جا یکی از مهم‌ترین مشکلات رابطه آغاز می‌شود: آنچه من می‌گویم، الزاماً همان چیزی نیست که تو می‌شنوی؛ و آنچه تو می‌شنوی، الزاماً همان چیزی نیست که من قصد کرده‌ام بگویم.

ممکن است همسرمان جمله‌ای ساده بگوید یا رفتاری خاصی را انجام دهد، اما ما آن را به معنایی کاملاً متفاوت تفسیر کنیم. ممکن است سکوت او را بی‌توجهی بدانیم، سؤال او را بازخواست، خستگی او را بی‌علاقگی و مخالفت او را بی‌احترامی تلقی کنیم.

اما موضوع فقط این نیست که ما دیگری را درست نمی‌فهمیم. گاهی حتی خودمان نیز دقیقاً نمی‌دانیم چرا چنین واکنشی نشان می‌دهیم. خاطرات گذشته، تجربه‌های کودکی، ترس‌های ما و تصویری که از آینده داریم، بصورت ناخودآگاه، می‌توانند در برداشت ما از یک رفتار ساده دخالت کنند.

بنابراین، برای گذر از سوء تفاهمات و رسیدن به تفاهم، تنها یک سؤال کافی نیست:

«همسرم چه منظوری داشت؟»

گاهی باید ابتدا بپرسیم:

«من چرا این‌طور فهمیدم؟»

این کتاب از همین دو سؤال آغاز می‌شود:

منظورم چیه؟

منظورت چیه؟

هدف کتاب این نیست که به شما یاد بدهد چگونه با هم توافق کنید. تفاهم به معنای رسیدن به نقاط مشترک و توافق برای حل مسائل نیست. در تفاهم شما و همسرتان ممکن است همچنان درباره پول، خانواده‌ها، تربیت فرزند، کار، تفریح یا شیوه زندگی اختلاف نظر داشته باشید. یادآور این‌جمله منسوب به کی یر کگارد، فیلسوف دانمارکی، که زندگی حل مساله نیست، بلکه واقعیتی است برای تجربه کردن".

پس اینجا هدف چیز دیگری است:

یاد بگیریم چگونه با وجود تفاوت، یکدیگر را بفهمیم و به مفهومی دیگر تفاهم؛ درک و پذیرش تفاوت دیگری است.

برای این کار، در این کتاب قدم‌به‌قدم از سوءتفاهم به سمت تفاهم حرکت می‌کنیم؛ از تلاش برای اثبات اینکه «حق با من است»، به تلاش برای فهمیدن اینکه «تو چگونه این موضوع را می‌فهمی» و در نهایت به جایی می‌رسیم که بتوانیم بپرسیم:

«حالا که از نگاه تو دیدم، درباره خودم چه چیز تازه‌ای فهمیدم؟»

این همان جایی است که گفت‌وشنود می‌تواند رابطه را تغییر دهد.

فرض کنید همسرتان بعد از یک روز کاری به خانه می‌آید، سلام می‌کند و بدون صحبت کردن به اتاق دیگری می‌رود.

شما ممکن است با خودتان بگویید:

«باز هم برایش مهم نیستم.»

اما آیا واقعاً همین است؟

شاید خسته است.

شاید اتفاق ناخوشایندی برایش افتاده.

شاید نگران مسئله‌ای است.

شاید فکر می‌کند شما مشغول هستید و نمی‌خواهد مزاحمتان شود.

یا شاید واقعاً از شما ناراحت است.

یک رفتار، می‌تواند معناهای مختلفی داشته باشد.

مشکل از جایی شروع می‌شود که ما یکی از این معناها را انتخاب می‌کنیم و بعد با آن مانند یک واقعیت قطعی رفتار می‌کنیم. البته دلایلی بهداحتمال متقنی هم برای برداشت خود داریم.

مثلاً:

همسر: «امروز خیلی خسته‌ام.»

من: «یعنی حوصله من را نداری.»

همسر: «من چنین چیزی نگفتم.»

من: «لازم نیست بگویی؛ از رفتارت معلوم است.»

اینجا اتفاق مهمی افتاده است.

همسر من یک جمله گفته، من یک معنا از آن ساخته‌ام و سپس با آن معنا وارد واکنش شده‌ام.

پس میان «آنچه دیگری می‌گوید» و «آنچه من می‌فهمم» یک فاصله وجود دارد.

این فاصله همان جایی است که سوءتفاهم شکل می‌گیرد.

یک تمرین ساده

امروز اگر از رفتار همسرتان ناراحت شدید، قبل از واکنش دو جمله را از هم جدا کنید:

۱. چه چیزی اتفاق افتاد؟

فقط رفتار قابل مشاهده را بنویسید.

۲. من چه برداشتی از آن کردم؟

معنایی را که به رفتار دادید بنویسید.

مثلاً:

اتفاق:

همسرم وقتی با او صحبت کردم به تلفنش نگاه کرد.

برداشت من: احساس بی ارزش بودن کردم و فکر کردم او بمن توجهی ندارد.

همین تفاوت کوچک می‌تواند مسیر یک رابطه را تعیین کند.

به جای: «تو هیچ‌وقت به حرف من اهمیت نمی‌دهی.»

می‌توان گفت: «وقتی داشتم صحبت می‌کردم و تو به تلفنت نگاه کردی، برداشت کردم که حرفم برایت مهم نیست. می‌خواهم بدانم واقعاً منظورت چه بود؟»

این جمله هنوز ممکن است به اختلاف منجر شود، اما یک تفاوت اساسی دارد:

به جای قضاوت، امکان گفت‌وشنود ایجاد می‌کند.

و این اولین قدم ماست:

قبل از اینکه بگوییم «تو چه کردی؟»، از خودمان بپرسیم «من چه فهمیدم؟»

فصل دوم

منظورم چیه؟ منظورت چیه؟

در فصل قبل دیدیم که بین رفتار دیگری و برداشت ما از آن رفتار فاصله‌ای وجود دارد. اما یک سؤال مهم‌تر باقی می‌ماند:

اگر برداشت من همیشه عین واقعیت نیست، پس چگونه می‌توانم بفهمم همسرم واقعاً چه منظوری داشته است؟

پاسخ ساده به نظر می‌رسد:

از خودش بپرسم.

اما در عمل، حتی این کار هم همیشه کافی نیست.

گاهی همسرمان واقعاً نمی‌داند چرا چنین حرفی زده است. گاهی احساساتش قبل از فکر کردن واکنش نشان داده‌اند. گاهی چیزی را می‌گوید که بعداً خودش هم متوجه می‌شود منظور اصلی‌اش نبوده است. گاهی نیز ممکن است به دلیل ترس، خشم یا ملاحظه، بصورت آگاهانه یا ناخودآگاهانه، همه آنچه را واقعاً احساس می‌کند بیان نکند. این در مورد برداشت و تفسیر خودم

از رفتار و گفتار خودم هم صدق می کند. همیشه دلایل ما از رفتارمان، دقیقا همان علت اصلی رفتارهای ما نیست.

پس در رابطه انسانی، حتی خود گوینده هم همیشه مفسر کاملاً مطمئنِ سخنان خودش نیست.

این نکته بسیار مهم است.

یک مثال

مرد می‌گوید:

«هر طور خودت می‌خواهی رفتار کن.»

زن پاسخ می‌دهد:

«باشه، پس برایت مهم نیست من چه تصمیمی می‌گیرم.»

مرد عصبانی می‌شود:

«من کی گفتم برایم مهم نیست؟»

اما اگر کمی مکث کنیم، شاید هر دو متوجه شوند که مسئله پیچیده‌تر از این است.

مرد ممکن است واقعاً قصد بی‌تفاوتی نداشته باشد. شاید منظورش این بوده:

«نمی‌خواهم دوباره دعوا کنیم؛ تصمیم نهایی را به تو واگذار می‌کنم.»

زن اما آن جمله را این‌گونه فهمیده:

«برای من اهمیتی قائل نبستی.»

حالا سؤال این است: کدام معنا درست است؟

در یک گفت‌وشنود سالم، به جای اینکه فوراً یکی را انتخاب کنیم، می‌توانیم کنجکاو شویم.

زن: «وقتی گفتی هر طور خودت می‌خواهی رفتار کن، من برداشت کردم که دیگر برایت مهم نیست چه تصمیمی می‌گیرم. واقعاً منظورت همین بود؟»

مرد: «نه. اتفاقاً مهم بود، ولی از ادامه بحث خسته شده بودم.»

زن: «پس مسئله برای تو بی‌اهمیتی نبود؛ خستگی بود؟»

مرد: «بله.»

در اینجا زن فقط منظور مرد را کشف نکرده است؛ بلکه برداشت خودش را نیز دوباره بررسی کرده است.

این همان چیزی است که در این کتاب به آن گفت‌وشنود تفاهمی می‌گوییم.

سه جمله‌ای که رابطه را تغییر می‌دهند

وقتی از حرف یا رفتار همسرتان ناراحت شدید، به جای اینکه فوراً نتیجه‌گیری کنید، سه سؤال را امتحان کنید:

۱. «من از حرفت این‌طور برداشت کردم؛ درست فهمیدم؟»

۲. «منظورت دقیقاً چی بود؟»

۳. «آیا چیزی هست که من از حرفت متوجه نشده باشم؟»

سؤال سوم از همه مهم‌تر است.

چرا؟

چون فرض نمی‌کند که فهم اول من کامل است.

اما یک قدم مهم‌تر ،ممکن است فکر کنید اگر همسرتان منظورش را توضیح داد، دیگر مشکل حل می‌شود.

گاهی بله.

اما گاهی نه.

فرض کنید زن می‌گوید: «منظورم این بود که دلم می‌خواست امروز بیشتر کنارم باشی.»

مرد پاسخ می‌دهد: «خب، چرا مستقیم نگفتی؟»

زن: «فکر می‌کردم خودت باید بفهمی.»

اینجا تازه سؤال دیگری ایجاد می‌شود:

چرا من انتظار داشتم همسرم بدون اینکه چیزی بگویم، آن را بفهمد؟

شاید این انتظار از تجربه‌های گذشته آمده باشد.

شاید در خانواده‌ای بزرگ شده‌ام که محبت با حدس زدن نیازهای یکدیگر نشان داده می‌شده.

شاید در روابط قبلی یاد گرفته‌ام که درخواست مستقیم کردن نشانه ضعف است.

یا شاید تصور می‌کنم:

«اگر واقعاً دوستم داشته باشد، خودش باید بفهمد.»

پس گاهی برای رسیدن به تفاهم، فقط شناختن منظور همسر کافی نیست.

باید درباره منظور خودمان نیز کنجکاو شویم.

تمرین عملی

یک موقعیت ناراحت‌کننده اخیر را انتخاب کنید.

در یک برگه دو ستون بکشید:

ستون اول: آنچه من فهمیدم اینکه؛

احساس کردم برایش مهم نیستم.

فکر کردم می‌خواهد مرا کنترل کند.

فکر کردم به من احترام نمی‌گذارد.

ستون دوم: آنچه همسرم ممکن است منظور کرده باشد

شاید خسته بوده

شاید نگران بوده

شاید از موضوع دیگری ناراحت بوده

سپس این برگه را به همسرتان دهید و از او بپرسید:

«کدام قسمت برداشت من به منظورت نزدیک‌تر است و کدام قسمت را اشتباه فهمیده‌ام؟»

این سؤال، گفت‌وشنود را از "اتهام به کشف" تبدیل می‌کند.

و این دقیقاً همان مسیری است که در فصل‌های بعدی دنبال خواهیم کرد:

من چه فهمیدم؟ تو چه منظوری داشتی؟ چرا من این‌طور فهمیدم؟ حالا چه چیز تازه‌ای درباره تو و خودم می‌فهمم؟

از اینجا به بعد، دیگر فقط درباره «سوءتفاهم» صحبت نمی‌کنیم؛ وارد مرحله‌ای می‌شویم که باید ببینیم زوج‌ها چگونه معمولاً با اختلافات خود برخورد می‌کنند.

فصل سوم

سطح بندی هم فهمی زوجین

همه زوج‌ها اختلاف دارند؛ اما همه زوج‌ها به یک شکل با اختلافات خود برخورد نمی‌کنند. گاهی گفت‌وشنود خیلی زود به دعوا و فحاشی و خشونت تبدیل می‌شود (شیوه هجومی). گاهی به بروز رفتارهای انفعالی همچون قهرها و سکوت های طولانی تبدیل می شود. گاهی هم رفتارهای اجتنابی را شاهدیم که افراد خانه را ترک نموده و به اشتغال زیاد در کار و فعالیت بیرون لز خانه با اعتیاد و خیانت یا حتی بروز اختلالات و بیماری های جسمی و روانی روی می آورند. در این بین برخی هم از شیوه های کارامد و موثر برای حل تعارضات خود استفاده می کنند. مولفه مهم در شیوه موثر، گفت و شنود است

البته نه هر گفت و شنودی. گفت و شنودی موثر خواهد بود که شرایط بروز تفاهم بین زوجین را ببار آورد.

می‌توان روابط و گفت و شنود زوجین از لحاظ هم فهمی را، در دو بعد ساختاری و محتوایی، به صورت زیر تقسیم کرد:

الف)-از لحاظ ساختار و شکل گفت و شنود در ۳ سطح:

-اثباتی- تاییدی

-تفهیمی

- تفاهمی

ب)-از لحاظ محتوای گفت و شنود نیز در ۳ بعد و افق زمانی:

گذشته گرا- حال گرا و اینده گرا.

این سه سطح سه بعدی، الزاماً به این معنا نیست که زوجین همیشه در یکی از این سطوح و ابعاد قرار دارند، بلکه انچه امکان دارد این است که زوجین درباره یک موضوع در سطح تفاهم باشند و درباره موضوعی دیگر در سطح دیگر. ولی نکته اینکه یکی از سطوح و ابعاد می تواند در غالب گفت و شنودها

و روابط زوجین نقش بارزی داشته باشد و لذا می توان به رده بندی زوجین با توجه بدان سبک ارتباطی پرداخت.

سطح اول: اثباتی- تاییدی

«باید ثابت کنم حق با من است»

در این سطح، هدف اصلی زوجین این است که نشان دهند حرف و رفتار خودشان درست است.

مثلاً:

زن: تو همیشه جلوی خانوادهات طرف آنها را میگیری.

مرد: همیشه؟ یک بار بگو کی این کار را کردم!

زن: همین الان هم داری از آنها دفاع میکنی.

مرد: چون داری ناحق میگویی.

هر دو نفر تصور میکنند درباره یک موضوع صحبت میکنند، اما در واقع دارند درستی روایت خودشان را اثبات میکنند.

این نوع گفتوشنود بیشتر شبیه یک مناظره است .

در این سطح سؤال اصلی این است:

«حق با کیست؟»

مشکل اینجاست که حتی اگر یکی از طرفین واقعاً حق داشته باشد، اثبات حقانیت او الزاماً باعث فهمیدن دیگری نمی‌شود.

گاهی فرد آن‌قدر تلاش می‌کند ثابت کند «من درست می‌گویم» که دیگر نمی‌بیند همسرش چگونه به برداشت خودش رسیده است.

توقف کنید

وقتی متوجه شدید گفت‌وشنود به این جملات رسیده است:

«تو همیشه...»

«تو هیچ‌وقت...»

«من که بهت گفتم...»

«من ثابت می‌کنم...»

«همه هم می‌گن حق با منه...»

احتمالاً وارد مرحله اثبات شده‌اید.

در این لحظه به جای ادامه دادن، فقط یک سؤال بپرسید:

«من الان می‌خواهم تو را بفهمم یا می‌خواهم ثابت کنم حق با من است؟»

سطح دوم: تفهیمی

" تو خودت خوب میدونی ولی از بس مغرور و لجبازی نمیخای حرفمو بپذیری"

در این سطح فرد دیگر فقط نمی‌خواهد ثابت کند حق با اوست؛ بلکه می داند که مانعی را در پذیرش فهم وجود دارد، لذا در پی اثبات نیست. اینجا فرد تلاش می کند با جنگیدن با مانع خواسته خودش را به دیگری القا کند هر چند مانعی را درمسیر فهم منظورش می بیند و آنهم لجبازی و غرور طرف مقابل است.

مثلاً:

مرد: وقتی گفتم امشب نمی‌توانم مهمانی بیایم، خودت خوب میدونی که منظورم این نبود که خانواده تو برایم مهم نیستند. واقعاً خسته بودم.

زن: یعنی اگر خسته نبودی، می‌آمدی؟

مرد: بله، دقیقاً خودتم خوب میدونی که من اینجور آدمی نیستم ولی از بس مغرور و لجبازی نمیخای بپذیری.

زن: بله تو همیشه حق بجانبی و مشکل از منه.

اینجا اتفاق مثبتی رخ داده است و آن این است که زوجین به منظور و فهم از موضوعات اشاره دارند. اما هنوز یک مسئله وجود دارد گفتگوی زوجین‌حالت مذاکره ای دارد. آنها کوشش دارند که به القا و تلقین‌منظور خود به دیگری بپردازند.

فرد ممکن است تصور کند:

«اگر درست توضیح بدهم، همسرم حتماً باید مثل من فکر کند.»

در حالی که فهمیدن به معنای هم‌نظر شدن نیست.

ممکن است همسرم کاملاً متوجه منظور من شود و همچنان با تصمیم من مخالف باشد.

بنابراین، سطح تفهیم پیشرفت مهمی نسبت به سطح قبلی ایجاد شده، اما هنوز پایان مسیر نیست.

سطح سوم: تفاهمی

«بگذار ببینم از نگاه تو چه چیزی را می‌بینم»

اینجا اتفاق متفاوتی رخ می‌دهد.

من دیگر فقط نمی‌خواهم همسرم منظور مرا بفهمد.

می‌خواهم افق او را ببینم.

مثلاً:

مرد: وقتی گفتی نمی‌خواهی با خانواده من به سفر بیایی، اول فکر کردم از خانواده‌ام خوشت نمی‌آید.

زن: بله، می‌فهمم چرا این‌طور برداشت کردی.

مرد: اما وقتی بیشتر توضیح دادی، فهمیدم مسئله تو خانواده من نیست. تو از این ناراحتی که در سفرهای قبلی بیشتر مسئولیت بچه‌ها روی دوش تو بوده.

زن: دقیقاً.

مرد: جالب اینجاست که من اصلاً این قسمت را نمی‌دیدم. فکر می‌کردم فقط داری مخالفت می‌کنی.

زن: و من هم متوجه نبودم که برای تو این سفر فرصتی برای نزدیک‌تر شدن به خانواده‌ات است.

اینجا هیچ‌کدام الزاماً نظر دیگری را قبول نکرده‌اند.

اما هر دو نفر چیزی را دیده‌اند که قبل از گفت‌وگو نمی‌دیدند.

این تفاهم است.

تفاهم یعنی چه؟

تفاهم یعنی:

من تو را دقیقاً مثل خودم نمی‌بینم؛ می‌توانم ببینم چرا تو متفاوت از من می‌بینی. به همین دلیل، هدف تفاهم این نیست که شما و همسرتان را شبیه یکدیگر کند. اتفاقاً برعکس.،هدف این است که بتوانید بدون حذف تفاوت‌ها، با آنها زندگی کنید. ممکن است شما عاشق سفر باشید و همسرتان خانه ماندن را ترجیح دهد. ممکن است شما آینده‌نگر باشید و او بیشتر به تجربه‌های گذشته توجه کند. ممکن است شما در تصمیم‌گیری سریع باشید و او احتیاط کند.

تفاهم یعنی:

«من متفاوت بودن تو را می‌بینم و تلاش می‌کنم بفهمم این تفاوت از کجا می‌آید.»

و اینجا به یکی از مهم‌ترین موضوعات کتاب می‌رسیم:

گاهی ما در یک زمان زندگی نمی‌کنیم.

ممکن است هر دو در یک خانه و در یک لحظه زندگی کنیم، اما یکی از ما بیشتر با گذشته زندگی کند، دیگری با حال یا آینده.

در فصل بعد می‌بینیم این تفاوت زمانی چگونه باعث سوءتفاهم می‌شود و چگونه می‌توانیم به جای جنگیدن با آن، وارد افق زمانی یکدیگر شویم.

فصل چهارم

وقتی من در گذشته‌ام و تو در حال یا آینده

تا اینجا دیدیم که سوءتفاهم فقط از تفاوت در کلمات به وجود نمی‌آید. گاهی دو نفر یک اتفاق را می‌بینند، اما هرکدام آن را از افق زمانی متفاوتی تجربه می‌کنند. ممکن است برای یک نفر، گذشته بسیار مهم باشد؛ برای دیگری، آنچه اکنون اتفاق می‌افتد؛ و برای نفر سوم، آینده‌ای که هنوز نیامده است. به همین دلیل، گاهی زوجین درباره یک موضوع صحبت می‌کنند، اما در واقع درباره سه زمان متفاوت حرف می‌زنند.

وقتی همسرم در گذشته زندگی می‌کند

فرض کنید زن می‌گوید:

«تو پنج سال پیش هم همین کار را کردی. آن موقع هم به حرف من توجه نکردی.»

مرد ممکن است پاسخ دهد:

«ولی آن اتفاق پنج سال پیش بود! چرا هنوز درباره‌اش حرف می‌زنی؟»

از نگاه مرد، مسئله مربوط به حال است.

از نگاه زن، گذشته هنوز تمام نشده است.

برای زن، اتفاق گذشته بخشی از معنای رفتار امروز است.

اگر مرد فقط بگوید:

«ولش کن، گذشته‌ها گذشته.»

احتمالاً زن بیشتر احساس می‌کند که فهمیده نشده است.

به جای آن می‌توان پرسید:

«آن اتفاق گذشته امروز چه معنایی برای تو دارد؟»

این سؤال گذشته را زنده نمی‌کند؛ معنای آن را روشن می‌کند.

وقتی همسرم در آینده زندگی می‌کند

حالا موقعیت دیگری را تصور کنید.

مرد می‌گوید: «باید از همین امسال برای خرید خانه پس‌انداز کنیم.»

زن می‌گوید: «ولی من دوست دارم کمی هم از زندگی امروزمان لذت ببریم.»

مرد ممکن است فکر کند:

«او اصلاً آینده‌نگر نیست.»

زن هم ممکن است فکر کند:

«او بلد نیست زندگی کند.»

اما شاید اختلاف آنها نه در علاقه به یکدیگر، بلکه در افق زمانی متفاوت آنها باشد.

یکی می‌گوید: «آینده ما مهم است.»

دیگری می‌گوید: «امروز ما هم مهم است.»

هیچ‌کدام الزاماً اشتباه نمی‌کنند.

مشکل زمانی ایجاد می‌شود که هرکدام افق زمانی خود را تنها شیوه درست زندگی کردن بدانند.

وقتی یکی با گذشته و دیگری با آینده زندگی می‌کند

این وضعیت می‌تواند تعارض‌های شدیدی ایجاد کند.

مثلاً:

زن: «ما قبلاً این کار را کردیم و نتیجه خوبی نگرفتیم.»

مرد: «این بار فرق می‌کند. نمی‌توانیم همیشه به گذشته نگاه کنیم.»

زن ممکن است مرد را بی‌تجربه و خیال‌پرداز بداند.

مرد ممکن است زن را منفی‌باف و گرفتار گذشته بداند.

اما یک گفت‌وشنود تفاهمی می‌تواند شکل دیگری داشته باشد:

مرد: «می‌فهمم که تجربه قبلی باعث شده نسبت به این تصمیم نگران باشی.»

زن: «و من می‌فهمم که تو نمی‌خواهی تجربه گذشته مانع فرصت‌های جدید شود.»

حالا سؤال بعدی:

«چطور می‌توانیم از تجربه گذشته استفاده کنیم، بدون اینکه آینده را به خاطر آن از دست بدهیم؟»

این سؤال، هر دو افق را وارد گفت‌وشنود می‌کند.

تمرین «سه زمان»

وقتی درباره یک موضوع مهم اختلاف پیدا کردید، سه سؤال از خودتان بپرسید:

گذشته :آیا تجربه‌ای از گذشته روی برداشت من اثر گذاشته است؟

حال :همین الان دقیقاً چه اتفاقی میان ما در حال رخ دادن است؟

آینده :من از آینده چرا می‌ترسم یا به چه آینده‌ای امیدوارم؟

سپس همین سه سؤال را درباره همسرتان بپرسید:

«فکر می‌کنی این موضوع برای تو چه ارتباطی با گذشته‌ات دارد؟»

«الان دقیقاً چه چیزی برایت مهم است؟»

«اگر این مسئله حل نشود، از آینده چرا می‌ترسی؟»

این پرسش‌ها کمک می‌کنند بفهمیم یک اختلاف ظاهراً ساده، ممکن است چند لایه زمانی داشته باشد.

یک نکته مهم اینکه قرار نیست گذشته را حذف کنیم، در حال متوقف بمانیم یا دائماً نگران آینده باشیم.

هر سه زمان بخشی از زندگی ما هستند. گذشته به ما تجربه می‌دهد. حال محل زندگی و انتخاب ماست.

آینده افق امکان‌های ماست.مشکل زمانی ایجاد می‌شود که یکی از این سه، تمام افق فهم ما را اشغال کند.

بنابراین در گفت‌وشنود زوجین، گاهی لازم نیست بپرسیم:

«چه کسی درست می‌گوید؟»

بلکه بهتر است بپرسیم:

«تو از کدام زمان به این مسئله نگاه می‌کنی و من از کدام زمان؟»

و این سؤال ما را به مرحله بعدی کتاب می‌رساند:

اگر بتوانم برای چند دقیقه دنیا را از جای همسرم ببینم، چه چیزهایی را خواهم دید که از جای خودم نمی‌بینم؟

فصل پنجم

جابه‌جایی افق؛ برای چند دقیقه جای همسرت باش

تا اینجا یاد گرفتیم که ممکن است یک رفتار، معناهای متفاوتی داشته باشد و این معناها نیز تحت تأثیر گذشته، حال و آینده ما قرار بگیرند.

اما یک سؤال اساسی باقی می‌ماند: چگونه واقعاً از زاویه دید همسرمان نگاه کنیم؟

بسیاری از ما می‌گوییم: «من خودم را جای او گذاشتم.»

اما معمولاً اتفاق دیگری افتاده است: ما با ذهن خودمان حدس زده‌ایم که اگر جای او بودیم چه احساسی داشتیم. این با دیدن

دنیا از افق او متفاوت است. در این کتاب، به این فرایند می‌گوییم: «جابه‌جایی افق»

یعنی برای مدتی کوتاه، تلاش کنیم مسئله را نه از جای خودمان، بلکه از جای همسرمان ببینیم.

مرحله اول: توقف

وقتی ناراحت هستید، فوراً پاسخ ندهید.

نه برای اینکه سکوت کنید، بلکه برای اینکه بین اتفاق و واکنش فاصله ایجاد کنید.

از خودتان بپرسید:

«الان چه چیزی را می‌بینم و چه چیزی را تفسیر می‌کنم؟»

مثلاً:

«همسرم جواب پیامم را نداده.» این یک اتفاق است.

اما برداشت من این است که: «پس برایش مهم نیستم.» این یک تفسیر است.

فعلاً فقط همین دو را از هم جدا کنید.

مرحله دوم: روایت خودم

حالا بدون سرزنش، روایت خودتان را بیان کنید:

«وقتی پیامم را جواب ندادی، من این‌طور برداشت کردم که برایت مهم نیستم.»

دقت کنید که نگویید: «تو به من اهمیت نمی‌دهی.»

تفاوت این دو جمله بسیار مهم است.

اولی درباره تجربه من است. دومی درباره همسرت ادعایی را مطرح می‌کند.

مرحله سوم: ورود به افق دیگری

حالا از همسرتان نپرسید: «چرا این کار را کردی؟»

چون «چرا» گاهی حالت بازخواست پیدا می‌کند.

بپرسید: «آن لحظه برای تو چه اتفاقی افتاد؟»

یا: «تو آن موقع این موقعیت را چطور می‌دیدی؟»

یا: «از نگاه تو، آن اتفاق چه معنایی داشت؟»

این پرسش‌ها به همسر اجازه می‌دهند روایت خودش را بیان کند.

مرحله چهارم: بازگویی از زبان او (انعکاس)

اینجا مهم‌ترین قسمت تمرین است.

پس از شنیدن همسر، صبر کنید و جواب خودتان را ندهید.

بگویید: «اگر درست فهمیده باشم، تو می‌گویی که...»

و با زبان خودتان روایت او را بازگو کنید.

مثلاً:

«اگر درست فهمیده باشم، تو می گی آن روز آن‌قدر درگیر کار بودی که اصلاً متوجه نشدی من منتظر پاسخت هستم.»

سپس بپرسید:

«درست فهمیدم؟ چیزی را جا انداختم؟»

اگر همسر گفت:

«نه، دقیقاً این نبود...»

دوباره گوش کنید و دوباره بازتاب دهید. " پس می گی که... درسته؟

هدف این مرحله اثبات توانایی شنیدن شما نیست. هدف این است که روایت دیگری را تا حد امکان درست بفهمید.

مرحله پنجم: از جای او ببین

حالا سؤال مهم‌تر را بپرسید:

«اگر واقعاً از جای تو به این اتفاق نگاه کنم، چه چیزی را می‌بینم که از جای خودم نمی‌دیدم؟»

مثلاً مرد می‌گوید:

«من فکر می‌کردم تو فقط از اینکه جواب پیامت را نداده‌ام ناراحتی. اما حالا می‌فهمم که این اتفاق برای تو یادآور موقعیت‌های دیگری است که احساس کردی تنها مانده‌ای.»

زن ممکن است بگوید:

«و من هم حالا می‌فهمم که تو آن روز واقعاً تحت فشار بودی و سکوتت الزاماً به معنای بی‌توجهی به من نبود.»

هنوز ممکن است زن از رفتار همسرش ناراحت باشد.

اما اکنون معنای رفتار برای هر دو روشن‌تر شده است.

مرحله ششم: بازگشت به خود

جابه‌جایی افق نباید به معنای گم کردن خودمان باشد.

قرار نیست بگوییم: «چون حالا تو را فهمیدم، پس دیگر احساس من مهم نیست.»

برعکس. بعد از دیدن افق دیگری، باید به خودمان برگردیم و ببینیم: «حالا که تو را بهتر فهمیدم، خودم را چگونه می‌بینم؟»

این مرحله بسیار مهم است. ممکن است بفهمیم خشم ما فقط مربوط به رفتار همسرمان نبوده است. ممکن است بفهمیم

انتظارمان بیش از اندازه بوده. ممکن است متوجه شویم نیاز مهمی را بیان نکرده‌ایم.

یا حتی ممکن است بعد از فهم کامل همسرمان، همچنان معتقد باشیم که رفتار او مناسب نبوده است.

فهمیدن دیگری الزاماً به معنای موافق بودن با او نیست. این یکی از اصول اصلی این کتاب است.

تمرین «صندلی من، صندلی تو»

برای یک اختلاف مشخص، دو صندلی روبه‌روی هم قرار دهید.

صندلی اول: من

هرکدام از شما دو دقیقه درباره موضوع از نگاه خودتان صحبت کنید.

فقط با جملاتی مانند:

«من دیدم...»

«من احساس کردم...»

«من این‌طور برداشت کردم...»

صندلی دوم: تو

حالا جای خود را عوض کنید.

این بار هرکدام باید از زبان همسر خود صحبت کند:

«اگر بخواهم از نگاه تو بگویم...»

«تو احتمالاً این‌طور دیدی که...»

سپس همسر فقط یک کار انجام دهد:

اصلاح کند.

نه دفاع.

نه اعتراض.

فقط بگوید:

«این قسمت را درست فهمیدی، اما این قسمت را نه.»

بعد دوباره تلاش کنید.

قانون طلایی این تمرین

هیچ‌کس حق ندارد روایت همسرش را به جای او اصلاح کند.

فقط خودش می‌تواند بگوید:

«این چیزی نیست که من تجربه کردم.»

این تمرین قرار نیست یک بازی نمایشی باشد. هدف آن این است که برای چند دقیقه، افق تجربه دیگری را امتحان کنیم و بعد به افق خودمان برگردیم، زیرا تفاهم واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که:

من تو می‌شوم، تو را می‌بینم ، دوباره به خودم برمی‌گردم، خودم را از نو می‌بینم.

فصل ششم

از فهم دیگری تا فهم تازه از خود

در گفت‌وشنود معمولی، اغلب هدف ما این است که همسرمان را متقاعد کنیم. در گفت‌وشنود تفاهمی، هدف نخست این است که افق او را بفهمیم. اما فرایند در همین‌جا متوقف نمی‌شود. هنگامی که برای لحظه‌ای از جای همسرمان به یک مسئله نگاه می‌کنیم، ممکن است متوجه شویم که خودمان نیز بخشی از موضوع را نمی‌دیده‌ایم. بنابراین، فهم دیگری می‌تواند به فهم تازه‌ای از خود منجر شود.

مثال:

زن می‌گوید: «من احساس می‌کنم تو هیچ‌وقت برای من وقت نمی‌گذاری.»

مرد پاسخ می‌دهد: «من تقریباً هر روز بعد از کار مستقیم به خانه می‌آیم. نمی‌فهمم چرا فکر می‌کنی برایت وقت نمی‌گذارم.»

اگر گفت‌وشنود در سطح اثبات باقی بماند، هر دو شروع به ارائه شواهد می‌کنند. یا در گفت و شنود تفهیمی هر طرف در پی القای مواضع خود بهدهمسرش است با این تاکید که خودت می فهمی که چه می گویم ولی از من نمی پذیری.

اما در گفت‌وشنود تفاهمی:

زن: «وقتی می‌گویم وقت نمی‌گذاری، منظورم فقط تعداد ساعت‌هایی که خانه هستی نیست. منظورم این است که وقتی کنار من هستی، گاهی احساس می‌کنم ذهنت جای دیگری است.»

مرد: «یعنی مسئله برای تو فقط حضور فیزیکی من نیست؟»

زن: «نه. می‌خواهم احساس کنم واقعاً با من هستی.»

مرد ممکن است در این لحظه چیزی تازه بفهمد: «من همیشه فکر می‌کردم برای اینکه همسر خوبی باشم باید بیشتر در خانه باشم. حالا می‌فهمم که برای تو کیفیت حضور من مهم‌تر از مدت آن است.»

اما زن نیز ممکن است در همین فرایند چیزی درباره خود کشف کند: «من هم متوجه شدم که خیلی وقت‌ها انتظار دارم تو خودت بفهمی چه زمانی به توجه نیاز دارم، بدون اینکه آن را به زبان بیاورم.»

در اینجا هیچ‌کدام صرفاً دیگری را تغییر نداده‌اند. هر دو نفر در فرایند فهم، فهم خودشان را نیز بازسازی کرده‌اند. فهم، تغییر نگاه به خود است در این روش، فهم دیگری یک حرکت یک‌طرفه نیست. من از جای خودم به سمت افق تو حرکت می‌کنم؛ اما وقتی به افق تو نزدیک می‌شوم، ممکن است چیزی در افق خودم نیز تغییر کند.

بنابراین بازگش حلقوی از فهم دیگری، بازگشت به خود، فهم تازه از خود بخش مهمی از فرایند تفاهم است. به همین دلیل، در پایان یک گفت‌وشنود عمیق، به جای پرسش: «چه کسی حق داشت؟»

می‌توان پرسید: «بعد از شنیدن تو، من درباره خودم چه چیز تازه‌ای فهمیدم؟»

فصل هفتم

نزدیک‌شدن افق‌ها

فهمیدن همسر به معنای تبدیل‌شدن به او نیست. ما قرار نیست در پایان گفت‌وگو یکسان فکر کنیم.

حتی ممکن است بعد از یک گفت‌وگوی عمیق، همچنان اختلاف‌نظر داشته باشیم.

تفاوت اصلی این است که اکنون اختلاف را از افق یکدیگر می‌بینیم.

مثلاً: مرد: «من هنوز فکر می‌کنم بهتر است پولمان را پس‌انداز کنیم.»

زن: «و من هنوز فکر می‌کنم باید بخشی از آن را برای سفر خرج کنیم.»

اگر گفت‌وشنود در سطح مذاکره باشد، احتمالاً به دنبال عدد و تقسیم پول می‌روند.

اما گفت‌وگوی تفاهمی یک مرحله عمیق‌تر می‌رود.

مرد: «حالا می‌فهمم که سفر برای تو فقط تفریح نیست؛ احساس می‌کنی اگر همیشه آینده را به امروز ترجیح بدهیم، زندگی مشترکمان را از دست می‌دهیم.»

زن: «و من می‌فهمم که پس‌انداز برای تو فقط جمع کردن پول نیست؛ احساس امنیت و مسئولیت نسبت به آیندمان است.»

اکنون آنها هنوز اختلاف دارند. اما افق‌هایشان به یکدیگر نزدیک‌تر شده است و این نزدیکی، امکان تازه‌ای ایجاد می‌کند.

تفاهم، یکی‌شدن افق‌ها نیست

یکی از نکات اساسی این کتاب این است:

تفاهم به معنای یکی‌شدن افق‌های دو نفر نیست؛ بلکه به معنای امکان دیدن افق دیگری و نزدیک‌شدن افق‌ها در یک فرایند گفت‌وشنودی است. گر افق‌ها کاملاً یکی شوند، دیگر چیزی برای فهمیدن وجود ندارد.

اتفاقاً تفاهم زمانی معنا دارد که تفاوت باقی بماند. تو هنوز تو هستی و من هنوز من. اما اکنون می‌توانم بفهمم که چرا جهان را متفاوت از من می‌بینی.

افق‌گشایی؛ وقتی چیزی پدیدار می‌شود که هیچ‌کدام به‌تنهایی نمی‌دیدیم

اینجا به مهم‌ترین مرحله روش می‌رسیم.

ممکن است در آغاز گفت‌وشنود، هرکدام فقط دو امکان را ببینیم:

«یا باید خواسته من انجام شود، یا خواسته تو.»

اما وقتی افق‌ها به یکدیگر نزدیک می‌شوند، گاهی امکان سومی پدیدار می‌شود که هیچ‌کدام در آغاز گفت‌وگو آن را نمی‌دیدیم.

مثلاً:

زن: «من می‌خواهم بیشتر با هم وقت بگذرانیم.»

مرد: «من نمی‌توانم از کارم بزنم.»

در ابتدا دو راه بیشتر دیده نمی‌شود: یا زن کوتاه بیاید، یا مرد.

اما پس از گفت‌وشنود:

مرد: «حالا فهمیدم مسئله تو تعداد ساعت نیست؛ این است که وقتی با هم هستیم واقعاً حضور داشته باشم.»

زن: «و من فهمیدم مشکل تو کمبود علاقه نیست؛ فشار کاری و نگرانی درباره آینده است.»

حالا ممکن است امکان تازه‌ای پدیدار شود: مثلاً تصمیم بگیرند زمان کوتاه اما کاملاً باکیفیتی را برای یکدیگر اختصاص دهند. این تصمیم از ابتدا در ذهن هیچ‌کدام نبود. در خودِ فرایند گفت‌وشنود پدیدار شد.

این همان چیزی است که در این کتاب از آن با عنوان: «افق‌گشایی» یاد می‌کنیم.

افق‌گشایی با مصالحه و توافق تفاوت دارد ،مصالحه معمولاً یعنی: «تو کمی کوتاه بیا، من هم کمی کوتاه می‌آیم.» اما افق‌گشایی چیز دیگری است. در مصالحه و توافق، ما معمولاً میان دو گزینه موجود، نقطه‌ای میانی پیدا می‌کنیم.

در افق‌گشایی، امکان تازه‌ای پدیدار می‌شود.

این تفاوت، یکی از ویژگی‌های مهم زوج‌درمانی هرمنوتیکی در این کتاب است.

فصل هشتم

برنامه عملی «پله‌پله تا تفاهم»

اکنون می‌توان تمام روش را در یک مسیر عملی خلاصه کرد.

گام اول: اتفاق را از تفسیر جدا کن

بپرس: «دقیقاً چه اتفاقی افتاد؟»

و سپس: «من چه معنایی به آن دادم؟»

گام **دوم: برداشت خودت را بیان کن**

به جای: «تو به من اهمیت نمی‌دهی.»

بگو: «من از رفتارت این برداشت را کردم که برایت مهم نیستم.»

گام سوم: افق همسرت را بشنو

بپرس: «تو آن موقع چه چیزی را تجربه می‌کردی؟»

و: «منظورت از آن رفتار چه بود؟»

گام چهارم: فهم خودت را بازتاب بده

بگو: «اگر درست فهمیده باشم، تو می‌گویی که...»

و اجازه بده همسرت تو را اصلاح کند.

گام پنجم: افق زمانی را بررسی کن

بپرس: «آیا گذشته در این موضوع برایت نقشی دارد؟»

«الان چه چیزی برایت مهم است؟»

«از آینده چه می‌ترسی یا به چه چیزی امیدوار هستی؟»

گام ششم: جابه‌جایی افق

اکنون بگو: «اگر از جای تو به این مسئله نگاه کنم، چه چیزی می‌بینم که از جای خودم نمی‌دیدم؟»

و اجازه بده همسرت روایت تو را اصلاح کند.

گام هفتم: بازگشت به خود

اکنون بپرس: «بعد از شنیدن تو، درباره خودم چه چیز تازه‌ای فهمیدم؟»

گام هشتم: نزدیک‌شدن افق‌ها

هر دو نفر بگویید:

«من هنوز این قسمت را متفاوت می‌بینم، اما حالا می‌فهمم تو چرا این‌طور می‌بینی.»

این جمله نشانه شکست نیست.

نشانه نزدیک‌شدن افق‌ها است.

گام نهم: افق‌گشایی

و در نهایت مهم‌ترین سؤال:

«حالا که هر دو افق را می‌بینیم، چه چیزی ممکن شده که پیش از این نمی‌دیدیم؟»

این سؤال را عجله‌ای پاسخ ندهید.

گاهی پاسخ بلافاصله پیدا نمی‌شود.

گاهی لازم است گفت‌وشنود ادامه پیدا کند.

گاهی پاسخ یک تصمیم است.

گاهی یک تغییر کوچک در رفتار.

و گاهی فقط یک فهم تازه.

همین که امکان تازه‌ای برای دیدن و زیستن پدیدار شود، فرایند تفاهم اتفاق افتاده است.

سخن پایانی

تفاهم، پایان گفت‌وشنود نیست

در این کتاب، تفاهم را به معنای پایان اختلاف، توافق کامل یا رسیدن به یک تصمیم مشترک تعریف نکردیم.

زیرا انسان‌ها همیشه متفاوت باقی می‌مانند.

تفاهم را نیز نمی‌توان به یک وضعیت ثابت تبدیل کرد.

تفاهم یک فرایند است:

من از افق خودم آغاز می‌کنم.

به افق تو نزدیک می‌شوم.

افق تو را می‌بینم.

به افق خودم بازمی‌گردم.

خودم را نیز از نو می‌بینم.

و سپس ممکن است میان این دو افق، افق تازه‌ای گشوده شود.

در این افق تازه، نه من کاملاً حذف شده‌ام و نه تو.

هر دو در ساختن آن مشارکت داریم.

بنابراین شاید بتوان کل روش این کتاب را در یک جمله خلاصه کرد:

تفاهم یعنی نزدیک‌شدن افق‌های فهم و گشودن امکانی تازه برای دیدن، فهمیدن و زیستن با دیگری.

و شاید مهم‌ترین پرسش یک زوج در پایان یک اختلاف دیگر این نباشد که:

«بالاخره حق با کی بود؟»

بلکه این باشد:

«حالا چه چیزی را می‌بینیم که قبل از این گفت‌وشنود نمی‌دیدیم؟»

راهنمای استفاده از کتاب

این کتاب قرار نیست مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های آماده برای حل همه اختلاف‌های زوجین باشد. هدف آن ارائه شیوه‌ای برای دیدن، شنیدن و فهمیدن یکدیگر است.

مبنای این روش آن است که بسیاری از تعارض‌های زوجین فقط از تفاوت خواسته‌ها ناشی نمی‌شوند، بلکه از تفاوت در نحوه تجربه و تفسیر یک موقعیت شکل می‌گیرند.

دو نفر ممکن است یک اتفاق واحد را ببینند، اما دو معنای کاملاً متفاوت از آن بسازند. ازاین‌رو، نخستین سؤال این روش این نیست که:

«چه کسی درست می‌گوید؟»

بلکه این است:

«تو این اتفاق را چگونه دیدی؟»

و پس از آن: «من چرا این‌گونه دیدم؟»

در این فرایند، هر یک از زوجین تلاش می‌کند از افق خود فاصله بگیرد و برای لحظه‌ای افق دیگری را تجربه کند. سپس به افق خود بازمی‌گردد و آن را از منظری تازه می‌بیند.

در نتیجه، گفت‌وشنود ممکن است به چیزی فراتر از توافق منجر شود: افق تازه‌ای که در فرایند گفت‌وشنود میان دو نفر گشوده شود.

بنابراین، این کتاب را بهتر است نه برای پیدا کردن «جواب درست»، بلکه برای تجربه‌کردن یک شیوه متفاوت گفت‌وگو مطالعه و اجرا کنید.

کاربرگ عملی «پله‌پله تا تفاهم»

این کاربرگ را زمانی استفاده کنید که درباره یک موضوع مشخص اختلاف دارید.

مرحله اول: اتفاق

چه اتفاقی افتاد؟

.....

فقط آنچه اتفاق افتاده را بنویسید، نه قضاوت خود را درباره آن.

مرحله دوم: برداشت من

من از این اتفاق چه برداشتی کردم؟

.....

چه احساسی در من ایجاد شد؟

.....

مرحله سوم: پرسش از دیگری

اکنون از همسر خود بپرسید:

«تو آن اتفاق را چگونه دیدی؟»

پاسخ او را بدون اصلاح و دفاع بشنوید.

.....

مرحله چهارم: بازتاب

اکنون بگویید:

«اگر درست فهمیده باشم، تو می‌گویی که...»

.....

از همسرتان بپرسید:

«درست فهمیدم؟»

اگر پاسخ منفی بود، اجازه دهید روایت خود را اصلاح کند.

مرحله پنجم: افق زمانی

گذشته

آیا تجربه‌ای از گذشته بر برداشت من تأثیر گذاشته است؟

.....

آیا تجربه‌ای از گذشته همسرم بر برداشت او تأثیر گذاشته است؟

.....

حال

اکنون مهم‌ترین چیزی که من تجربه یا نیاز دارم چیست؟

.....

اکنون مهم‌ترین چیزی که همسرم تجربه یا نیاز دارد چیست؟

.....

آینده

من از آینده این رابطه چه می‌ترسم؟

.....

همسرم از آینده چه می‌ترسد؟

.....

من چه آینده‌ای را برای رابطه تصور می‌کنم؟

.....

همسرم چه آینده‌ای را تصور می‌کند؟

.....

مرحله ششم: جابه‌جایی افق

اکنون این جمله را کامل کنید:

«اگر از جای همسرم به این موضوع نگاه کنم، احتمالاً...»

.....

سپس از همسرتان بپرسید:

«آیا چیزی را درست فهمیدم؟»

آنچه نیاز به اصلاح دارد:

.....

اکنون دوباره تلاش کنید.

مرحله هفتم: بازگشت به خود

پس از شنیدن افق همسرم، درباره خودم چه چیز تازه‌ای فهمیدم؟

.....

آیا برداشت اولیه من تغییر کرد؟

.....

چه چیزی را پیش از این نمی‌دیدم؟

.....

مرحله هشتم: نزدیک‌شدن افق‌ها

اکنون هرکدام جمله زیر را کامل کنید:

«من هنوز درباره ..... با تو اختلاف دارم، اما اکنون می‌فهمم که تو چرا آن را این‌گونه می‌بینی.»

پاسخ من:

.....

پاسخ همسرم:

.....

هدف این مرحله حذف اختلاف نیست.

هدف آن است که اختلاف را از افق دیگری نیز بتوانیم ببینیم.

مرحله نهم: افق‌گشایی

اکنون مهم‌ترین سؤال را از یکدیگر بپرسید:

«حالا که هر دو افق را می‌بینیم، چه چیزی برای ما پدیدار شده که پیش از این نمی‌دیدیم؟»

.....

.....

این پاسخ لزوماً یک تصمیم یا راه‌حل نیست.

ممکن است یک فهم تازه باشد.

ممکن است یک امکان تازه باشد.

ممکن است حتی فقط تغییر نگاه یکی از شما به دیگری باشد.

اما اگر چیزی پدیدار شده باشد که پیش از گفت‌وگو قابل دیدن نبود، گفت‌وشنود توانسته است افق تازه‌ای بگشاید.

برنامه ۲۱ روزه «پله‌پله تا تفاهم»

این برنامه برای آن است که روش کتاب از یک مفهوم نظری به یک تجربه روزمره تبدیل شود.

روزهای ۱ تا ۷: دیدن خود

روز اول: یک اختلاف تکرارشونده را شناسایی کنید.

روز دوم: تفاوت میان «اتفاق» و «برداشت خودتان» را بنویسید.

روز سوم: هنگام ناراحتی، به جای قضاوت، احساس خود را نام‌گذاری کنید.

روز چهارم: نیاز پشت احساس خود را پیدا کنید.

روز پنجم: یک بار قبل از پاسخ‌دادن، از خود بپرسید: «آیا واقعاً فهمیدم؟»

روز ششم: یک پیش‌فرض خود درباره همسرتان را شناسایی کنید.

روز هفتم: بنویسید این پیش‌فرض از کجا آمده است.

روزهای ۸ تا ۱۴: ورود به افق دیگری

روز هشتم: از همسرتان درباره معنای یک رفتار سؤال کنید، بدون اینکه پاسخ را حدس بزنید.

روز نهم: حرف او را با زبان خودتان بازگو کنید.

روز دهم: از او بخواهید بازگویی شما را اصلاح کند.

روز یازدهم: درباره تأثیر گذشته بر یک اختلاف امروز صحبت کنید.

روز دوازدهم: درباره تجربه کنونی هر دو نفر گفت و شنود کنید.

روز سیزدهم: درباره نگرانی‌ها و امیدهای مربوط به آینده صحبت کنید.

روز چهاردهم: جمله «اگر از جای تو نگاه کنم...» را درباره یک موضوع ساده کامل کنید.

روزهای ۱۵ تا ۲۱: جابه‌جایی افق و افق‌گشایی

روز پانزدهم: یک اختلاف قدیمی را از منظر همسرتان بازسازی کنید.

روز شانزدهم: از خود بپرسید: «بعد از شنیدن او، چه چیزی درباره خودم فهمیدم؟»

روز هفدهم: یک اختلاف را بدون تلاش برای حل آن، فقط از دو افق مختلف توصیف کنید.

روز هجدهم: چیزی را پیدا کنید که هر دو نفر در آن اختلاف، از آن می‌ترسید.

روز نوزدهم: چیزی را پیدا کنید که هر دو نفر برای آینده رابطه می‌خواهید.

روز بیستم: بپرسید: «آیا چیزی هست که اکنون می‌بینیم و قبلاً نمی‌دیدیم؟»

روز بیست‌ویکم: درباره این سؤال گفت‌وگو کنید:

«گفت‌وشنودهای این سه هفته چه افق تازه‌ای برای رابطه ما گشوده است؟»

سخن پایانی

رابطه میان دو انسان، ملاقات دو جهان است. هرکدام با گذشته‌ای متفاوت، تجربه‌هایی متفاوت، انتظارات متفاوت و تصویری متفاوت از آینده وارد رابطه می‌شویم. بنابراین طبیعی است که یک اتفاق واحد، برای دو نفر دو معنای متفاوت داشته باشد. مشکل زمانی آغاز می‌شود که هرکدام تصور کنیم معنای ما تنها معنای ممکن است. در چنین وضعیتی، گفت‌وشنود به اثبات تبدیل می‌شود.

اما اگر بتوانیم لحظه‌ای از افق خود فاصله بگیریم و به افق دیگری نزدیک شویم، امکان دیگری پدیدار می‌شود: فهم. اگر پس از ورود به افق دیگری بتوانیم به خود بازگردیم و خودمان را نیز از منظری تازه ببینیم، امکان عمیق‌تری شکل می‌گیرد: افق‌گشایی.

در این نگاه، تفاهم پایان اختلاف نیست. حتی الزاماً رسیدن به یک نظر مشترک نیست. تفاهم یعنی: افق من و افق تو آن‌قدر به یکدیگر نزدیک شوند که چیزی تازه بتواند میان آنها پدیدار شود. چیزی که پیش از گفت‌وشنود وجود داشت، اما هنوز برای هیچ‌یک از ما قابل دیدن نبود. شاید تفاهم، نه پایان گفت‌وگو، بلکه آغاز افقی تازه برای باهم‌بودن باشد.

تفاهم نه توافق است، نه حل اختلاف و نه ساختن یک معنای مشترک ثابت؛ بلکه نزدیک‌شدن افق‌های فهم و گشوده‌شدن افقی تازه است که زوجین در پدیدارشدن آن مشارکت دارند.